LECCIÓN 20

Querido Estudiante:

Con esta lección evaluamos también el segundo cuestionario, el cual usted deberá enviar resuelto lo más pronto posible. Y ahora, una nueva lección.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Los significados o explicaciones de Swami Bhaktivedanta sobre el Bhagavad-gita son transparentes y exquisitamente detallados - esta clase de exposición es presentada por primera vez a la gente Occidental común y corriente - es un depósito de antigüedad, experiencia, devoción, conocimiento, erudición, vieja sabiduría hindú, sinceridad, alborozo y dulce discernimiento trascendental".

Allen Ginsberg

CAPÍTULO DIECIOCHO.

Conclusión. La Perfección de la Renunciación - II

Después Krishna le imparte a Arjuna la conclusión decisiva de toda Su enseñanza; el deber último del jiva es rendirse a Él, con devoción y amor puro trascendental. Sólo mediante la devoción puede ser comprendido Krishna, la Suprema Verdad Absoluta, la Suprema Personalidad de Dios. Por comprender a Krishna, uno puede entrar en el Reino de Dios (Bg. 18.55). Actuando siempre bajo Su Suprema protección, siempre consciente de Él, Su devoto trasciende todos los obstáculos de la vida condicionada y por Su gracia alcanza el Reino Espiritual (Bg. 18.56-58). Krishna previene a Arjuna que si él no observa Sus instrucciones divinas, y bajo la influencia de la ilusión esquiva su deber, aún así se verá obligado a pelear por su condición de Ksatriya (Bg. 18.59-60). Comprendiendo a Krishna como la Superalma en el corazón, el Controlador Supremo y Director de las errantes entidades vivientes, Arjuna debiera rendirse totalmente a Él y de este modo tener paz trascendental y alcanzar la Morada Eterna (Bg. 18.61-62).

Después de instruir a Arjuna para que reflexione sobre este tema muy confidencial (por ejemplo, rendirse a Krishna en la forma de la Superalma) (Bg. 18.63), Krishna le manifiesta la parte más confidencial del conocimiento, la suprema instrucción, la esencia y conclusión del Gita: uno debe abandonar todos los procesos religiosos y deberes (karma-yoga, jñana-yoga, dhyana-yoga, los deberes socio religiosos o de las órdenes sociales, el logro del Brahman y Paramatma, etc) y simplemente rendirse a Krishna como Su devoto puro en eterno y amoroso servicio trascendental, el eterno y supremo dharma. "Piensa siempre en Mí y conviértete en Mi devoto. Adórame y ofréceme tus reverencias. Así sin duda vendrás a Mí. Yo te prometo esto porque tú eres Mi muy querido amigo. Abandona todas las variedades de religión y tan sólo ríndete a Mí. Yo te libraré de toda reacción pecaminosa. No temas. (Bg. 18.64-66).

En el verso siguiente, Krishna establece las calificaciones para comprender el Gita: Él que lo escucha debe ser austero, devoto, sin envidia y ocupado en el servicio de Krishna (Bg. 18.67). Aquel que imparte estas enseñanzas de Krishna, es el sirviente más querido de Krishna y alcanza la devoción pura por Él (Bg. 18.68-69). Aquel que estudia el Gita "Me adora con su inteligencia", y aquel que escucha Sus enseñanzas con fe se libera de todos los pecados (Bg. 18.70-71)

En el punto culminante de la narración del dilema de Arjuna, Krishna le pregunta: "¿Has oído esto atentamente con tu mente? Y, ¿Se disiparon ya tus ilusiones e ignorancia?"

Arjuna responde confidencialmente: "Mi querido Krishna, ¡Oh infalible! Ahora mi ilusión se ha ido. Por tu misericordia he recobrado mi memoria, y ahora estoy firme y libre de la duda y preparado para actuar de acuerdo con Tus instrucciones" (Bg. 18.72-75).

En un breve epílogo, Sanjaya, quien ha estado narrando toda la conversación a Dhritarastra, se regocija en éxtasis al haber escuchado el diálogo sagrado. Sus vellos están erizados de alegría y concluye: "Dondequiera que esté Krishna, el maestro de todos los místicos, y dondequiera que esté Arjuna, el arquero supremo, ciertamente allí estarán también la opulencia, la victoria, el poder extraordinario y la moralidad. Esa es mi opinión" (Bg. 18.74-78).

"PIENSA SIEMPRE EN MÍ Y CONVIÉRTETE EN MI DEVOTO. ADÓRAME Y OFRÉCEME TUS REVERENCIAS. ASÍ, SIN DUDA TU VENDRAS A MÍ. YO TE PROMETO ESTO PORQUE ERES MI MUY QUERIDO AMIGO". (Foto)

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Srimad-Bhagavatam, Canto 3, Capítulo 25,Verso 19

na yujyamanaya bhaktya bhagavaty akhilatmani sadrso "sti sivah pantha yoginam brahma-siddhaye

na - no; yujyamanaya - siendo ejecutado; bhaktya - servicio devocional; bhagavati - en dirección a la Suprema Personalidad de Dios; akhila-atmani - la Superalma; sadrsah - tal como; asti - así es; sivah - auspiciosa; panthah - camino; yoginam - de los yogis; brahmasiddhaye - para la perfección de la autorrealización.

TRADUCCIÓN: La perfección en la autorrealización no puede ser obtenida por cualquier clase de yogi, si él no está ocupado en el servicio devocional del Señor Supremo, el cual es el único camino auspicioso.

La idea clave de este verso es "anunciar el verdadero sentido del proceso de Yoga". El Yoga no es un complicado desarrollo gimnástico, ni un sistema para respirar mejor, ni una actitud caritativa mundana, ni el resultado de una especulación mental. Este ha sido establecido por el Supremo, personalmente o a través de Sus encarnaciones. La superioridad del servicio devocional (bhakti-yoga) es que está dirigido a complacer al creador original y preceptor de todos los caminos, es decir, el Señor Sri Krishna. La meta de todos los senderos es armonizar con la voluntad del Supremo, y el servicio devocional nos enseña este arte en forma directa. Medite cuidadosamente en estos puntos.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

MEDITACIÓN - TILAKA.

La siguiente meditación está hecha para que el Yogi pueda proteger y espiritualizar su cuerpo a través de una meditación llamada TILAKA. Esta ceremonia debe realizarse todos los días después de haberse bañado. El proceso del Tilaka-meditación es practicado por todos los yogis de la India. Generalmente, ellos toman de la rivera de los Ríos Sagrados Ganges o Yamuna una greda muy fina y amarilla, que mezclada con agua se aplica en diferentes partes del cuerpo. Pero ya que esta greda no se consigue fácilmente en Occidente, podemos hacer lo mismo solamente con agua, tocando nuestro cuerpo en las diferentes partes.

Por la mañana, después de bañarnos y vestirnos con ropa limpia, debemos sentarnos en nuestra silla, cojín o lugar de meditación, y colocar una pequeña vasija con agua en frente de nosotros. Al aplicar el agua, debe tratar de hacerlo de tal modo que se forme una V con un rombo debajo de esta (ver ilustración). Mientras se aplica las diferentes marcas de agua en las distintas partes del cuerpo, (meta dentro del agua el tercer dedo de su mano derecha cada vez que haga una marca) deben cantarse los correspondientes mantras en Sánscrito. De esta manera podemos tomar conciencia de que realmente este cuerpo nos fue dado por el Señor y que por ser Él el dueño, es el único que puede protegernos en nuestro servicio. Más aún, el cuerpo debe ser utilizado en el servicio de Dios.

Mientras se aplica el Tilaka en el centro de la frente, uno debe cantar: Om Kesavaya Namah; luego en el estómago, encima del ombligo: Om Narayanaya Namah; luego se aplica el Tilaka en su pecho diciendo: Om Madhavaya Namah; el cuarto paso es aplicar el Tilaka en su garganta diciendo: Om Govindaya Namah; el quinto lugar de aplicar el Tilaka es el lado derecho del abdomen diciendo: Om Visnave Namah; el sexto paso es el de aplicar el Tilaka en el brazo derecho (con el tercer dedo de la mano izquierda por supuesto) diciendo: Om Madhusudanaya Namah; luego sube al hombro derecho y aplicando el Tilaka se dice: Om Trivikramanaya Namah; luego el octavo paso es aplicar el Tilaka en el lado izquierdo del abdomen en donde dice: Om Vamanaya Namah; y luego en el brazo izquierdo en donde dice: Om Sridharaya Namah; luego se debe pasar al hombro izquierdo diciendo: Om Hrsikesaya Namah; luego en la parte superior de la espalda (cerca de la nuca) y dice: Om Padmanabaya Namah; y por la parte inferior de la espalda se canta: Om Damodaraya Namah; finalmente se lavan las manos y se pasan por la parte superior de la cabeza en la región del brahma-randhra (el pequeño hueco situado en la cabeza, por el cual los yogis pueden abandonar el cuerpo al momento de la muerte), y se canta: Om Vasudevaya Namah.

Estos diferentes nombres indican diferentes expansiones del Supremo Visnu, y al cantarlos uno invoca auspiciosa espiritualidad y también se protege el cuerpo de cualquier daño material.

Como el Señor está situado en el corazón de cada uno, el cuerpo es en realidad Su templo. Al marcarlo con Tilaka se despierta la conciencia de que los elementos materiales que componen el cuerpo son proporcionados por Dios; que el cuerpo lo alberga a Él, y que el cuerpo tiene vida porque el Señor se la ha dado (y esta vida puede ser retirada en cualquier momento por Él). Por lo tanto, nos corresponde dedicar este cuerpo a actividades que complazcan a Dios, por ejemplo, a Su servicio. Precisamente por estas razones los Yogis de todo el mundo realizan esta meditación Tilaka.

Al ocuparse completamente en la práctica del Yoga que consiste en las actividades devocionales, y en el estudio personal y meditación, el yogi se libera poco a poco de la envidia y otras cualidades negativas. Su conciencia transformada se manifiesta también en sus relaciones interpersonales, porque tratará a los demás con compasión y apreciará de verdad sus buenas cualidades. De esta manera, el yogi demuestra un comportamiento ideal hacia las otras personas y a cambio será apreciado por sus cualidades caballerosas. Hemos mencionado la envidia como una de las principales cualidades negativas, porque es nuestra envidia del Señor Supremo lo que nos ha atraído a este mundo material. Originalmente estábamos ocupados en un servicio amoroso puro al Supremo (y este amor puro está todavía presente en nuestros corazones), pero debido a nuestro deseo de disfrutar independientemente del Señor, nuestro amor original queda cubierto y es reemplazado por sentimientos de envidia por el Supremo y por otras entidades vivientes. No hay sentido en envidiar o criticar innecesariamente a otras entidades vivientes. De hecho, este es el primer síntoma de la vida condicionada, y en reciprocidad, el avance en la vida espiritual significa que uno ha superado el deseo de criticar a otros.

A este respecto, hay una historia muy ilustrativa:

Una vez un brahmana que seguía los preceptos religiosos muy estrictamente, creyó de pronto que se había convertido en una persona muy avanzada. En su vecindario vivía una prostituta que atendía muchos hombres todos los días y no estaba para nada interesada en la vida espiritual. El Brahmana se molestó mucho por la clase de vida que llevaba esta prostituta y trató de hacer que tomara conciencia de esa vida tan pecaminosa. Entonces, cada vez que venía un hombre a visitarla, el brahmana ponía una piedra en frente de su casa, así a través del tiempo, se empezó a formar una gran pila de piedras delante de la casa de la prostituta, y el brahmana, a su vez, había envejecido. Cuando llegó el momento de morir, sucedió algo muy interesante: el brahmana a pesar de haber seguido principios religiosos muy estrictos, siempre había estado pensando en los hombres que visitaban a la prostituta, y trató de mostrarle su enojo poniendo esa gran pila de piedras delante de su puerta para mostrarle su posición caída.

Estaba tan absorto en este asunto, que en el momento de morir sólo estaba pensando en la prostituta, y así tuvo que nacer de nuevo en una situación infernal casi como si hubiera vivido la vida de la prostituta. Mientras que cuando llegó el momento de la muerte a la prostituta, ella estaba pensando en todas las piedras que había delante de su puerta, y comenzó a reflexionar: "Oh qué caída soy "He perdido lamentablemente toda mi vida. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo podré lograr que el Señor Supremo me perdone por la vida degradada que he llevado? ¿Qué haré?" De esta manera la prostituta comenzó a lamentarse sinceramente por la vida que había llevado y se arrepintió ante el Señor, y por lo tanto ella fue absuelta de sus pecados y recibió la oportunidad de tomar nacimiento en una familia muy espiritual y religiosa y al final regresó a Dios.

Esta historia nos muestra que el Señor se siente complacido con una actitud humilde y arrepentida, y no por una posición de "yo soy más avanzado y santo que tú", o por unos principios seudo-religiosos. El servicio más elevado que uno puede realizar es inspirar a los demás para que avancen en la vida espiritual. Si uno carece de comprensión espiritual, pero desea instruir a otros acerca de los principios religiosos para obtener reputación de un hombre muy santo, sus instrucciones serán de dudoso valor y su propio avance será detenido. No existen fórmulas para recibir la gracia del Supremo. A Él sólo lo conquistamos con la devoción amorosa pura. Sin embargo, mientras estemos bajo la influencia de la identificación corporal, no podremos lograr la pureza necesaria para ver al Señor cara a cara.

En consecuencia, esta meditación Tilaka nos ayudará a superar la identificación con las penas y los placeres del cuerpo, al recordarnos quién es el propietario último del cuerpo y a qué tipo de actividades debemos dedicarlo.

MEDITACIÓN DEL TILAKA (Ilustración)

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

LUGARES SANTOS - I

En la cuarta sección de las siguientes dos lecciones, lo llevaremos con nosotros a un viaje por la India. La cultura Védica viene de la India y es una cultura viva. Nos orgullece contarles que tenemos nuestras propias facilidades en los principales lugares santos de India. En estos dos capítulos les contaremos acerca de los lugares sagrados, su significado e historia. Esperamos que en el futuro usted pueda ir personalmente, como uno de nuestros estudiantes, visitar nuestros centros y aprovechar la oportunidad para hacer estudios más profundos que aumenten su realización espiritual.

La primera parada va a ser Bombay. En Bombay hemos construido un enorme centro diseñado de manera específica para acomodar e instruir a los occidentales cultural y espiritualmente acerca de las ciencias Védicas. Esta es la sede del Instituto Bhaktivedanta donde se estudian y analizan las diferentes ciencias Védicas, y se preparan varias publicaciones para los miembros del Instituto alrededor del mundo. El enorme templo de mármol de Juhu Beach (la tierra de Hare Krishna, Juhu 400 054) fue construido bajo la guía personal del fundador de la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. El vio su sueño de establecer una casa internacional de huéspedes y un templo, convertido en realidad en 1.976. Hoy encontramos un amplio y hermoso templo de mármol y dos casas de huéspedes de siete pisos, con todas las comodidades que podamos desear en nuestra primera parada en la India.

Bombay es una gran ciudad cosmopolita y seguramente no es un lugar tranquilo. Sin embargo, en el templo de Radha Rasabihari podremos encontrar suficiente paz y tranquilidad para adquirir armonía interna con el estudio de las escrituras reveladas.

La siguiente parada durante nuestra visita a los lugares sagrados de la India es Delhi. Al llegar a Delhi, debemos tomar un tren hasta la estación Mathura. Son más o menos 75 kilómetros. De allí podemos tomar un taxi o un bus hasta Vrndavana, la tierra de Krishna, que está a sólo 10 millas de Mathura. En el camino a Vrndavana, veremos templos y santuarios construidos por devotos, en memoria de los pasatiempos de Krishna Quien apareció hace 5.000 años en este mismo lugar.

Por miles de años las escrituras Védicas han glorificado la tierra sagrada de Vrndavana. De la misma manera en que Krishna apareció trascendentalmente en este mundo, Su morada aparece también con esta misma naturaleza trascendental. Aunque parece estar situada en India, tiene todas las cualidades trascendentales del mundo espiritual: eternidad, bienaventuranza y conocimiento. Krishna, en Su misericordia sin causa, desciende de tiempo en tiempo para liberar a las almas caídas de este mundo y llevarlas de regreso a Su morada, más allá del nacimiento y la muerte.

El Krishna del Bhagavad-gita, el cual hemos estudiado en este curso, y el Krishna de Vrndavana son una y la misma persona. No es la imaginación de un autor, sino la realidad verdadera, la Persona Suprema, Quien apareció para reestablecer la vida espiritual, dando las instrucciones necesarias a toda la gente de este mundo a través de Sus palabras personales habladas a Arjuna. Los pasatiempos de Krishna también han sido descritos en esa literatura bella y famosa que es el Srimad Bhagavatam, o la "Bella Historia de la Personalidad de Dios". En 18.000 versos, el Srimad Bhagavatam explica las potencias específicas del Señor Supremo, que culmina en el Décimo Canto, el cual describe los pasatiempos más íntimos manifestados por el Señor Krishna en Vrndavana.

En Su juventud, Krishna no abandonó nunca la extensa área de Vrndavana, y se entiende que Él está presente allí eternamente. En Vrndavana existen 12 "bosques" principales y 121 secundarios (en realidad no significa que sean lugares de densa vegetación). Vrajanath, el bisnieto de Krishna, con la ayuda de Maharaja Pariksit y su madre Uttara, estableció 160 lugares donde Krishna realizó Sus pasatiempos, y las Deidades de Radha Madan Mohan, Radha Govinda, Radha Gopinath, las Deidades regentes de Doji, Adideva, Kesava, Govinda y las Deidades protectoras de Bhutesvara, Chaklesvara, Nandisvara, Kamesvara y Gopesvara.

Vrndavana es también el sitio de muchos pasatiempos excelentes relacionados con el Señor Brahma el creador, el Señor Indra, Siva, Narada Muni, y muchos otros.

Para ayudarnos en nuestra visita a Vrndavana, el Krishna Balarama Mandir en el Bhaktivedanta Swami Marga, estará complacido de proporcionarnos una guía especial llamada "Cintamani-Dhama, una guía de Vrndavana" con la cual podremos localizar y visitar todos los lugares de los pasatiempos de Krishna. El Krishna Balarama Mandir también tiene una escuela para Estudios Avanzados de Yoga, y allí encontraremos alojamiento y guía. La agradable casa de huéspedes y el templo, fueron construidos por Srila Prabhupada con el único propósito de ayudar a los Occidentales para que se absorban en la modalidad del Bhakti-Yoga, la modalidad de la conciencia de Krishna. Él mismo pasó sus últimos días en Vrndavana, y el Samadhi (sepultura) del fundador del movimiento mundial de Bhakti-Yoga se encuentra allí. Caitanya Mahaprabhu visitó Vrndavana hace 500 años, viajando alrededor de toda el área y descubriendo muchos sitios de peregrinaje. Precisamente fue bajo Sus órdenes que los seis Gosvamis, Sus discípulos íntimos, permanecieron allí para construir templos y establecer los diferentes lugares de los pasatiempos de Krishna.

Debemos asegurarnos de visitar los principales templos del centro de la ciudad. Existen también otros sitios especiales como Radha-Kunda, Syama-Kunda, Govardhan y algunos más que están situados en las afueras de Vrndavana.

EL RADHA-KUNDA: EL SITIO MÁS SAGRADO EN VRINDAVANA, INDIA. (Foto)

TEMPLO EN ELLORA, INDIA, ESCULPIDO EN UNA SOLA PIEDRA. ES EL ÚNICO EN EL MUNDO. (Foto)

RADHA-GOVINDA: LAS DEIDADES ORIGINALES DE SRILA RUPA GOSWAMI. (Foto).

Las historias acerca de Krishna son tan hermosas porque demuestran la relación trascendental amorosa entre el Señor Supremo y Sus asociados o devotos eternos. Hay innumerables de estas historias y pueden ser comprendidas bajo la guía de un devoto experto, que comprenda la modalidad de este lugar sagrado, es decir que entienda el servicio eterno a Krishna.

Es excitante ver que en Vrndavana prácticamente cada casa es un templo, y por lo tanto, hay 5.000 templos en la ciudad. En el momento de las ceremonias llamadas aratikas, que se realizan en los templos, podremos oír campanas sonando por todas partes, y la gente corriendo de aquí para allá, para asistir a los programas de los diferentes templos, y cantar los Santos Nombres y bailar en el éxtasis de la vida espiritual. De todos los lugares sagrados del mundo, Vrndavana es el más exaltado, por que la Suprema Personalidad de Dios Mismo apareció en estos alrededores.

De esta manera hemos visitado los lugares especiales de los pasatiempos de Krishna en Vrndavana. Cuando dejemos Vrndavana, podremos parar en Mathura y visitar el lugar donde Krishna nació y además de otros templos importantes.

Hemos visitado con usted nuestros primeros lugares sagrados de India. En la próxima lección iremos a Bengal y a Sridam Mayapur, donde continuaron los pasatiempos de Krishna 4.500 años después de su aparición en Vrndavana.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FiLOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN

EL VEDANTA SUTRA.

El Vedanta Sutra consta de códigos que revelan el método de entendimiento del conocimiento Védico y es la forma más concisa de este conocimiento. De acuerdo con el Vayu y Skanda Puranas "un sutra es un código que expresa la esencia de todo conocimiento en un mínimo de palabras. Este debe ser aplicable universalmente y sin faltas en su presentación lingüística".

Los eruditos conocen el Vedanta Sutra por una variedad de nombres, incluyendo (1) Brahma Sutra, (2) Sariraka, (3) Vyasa Sutra, (4) Badarayana Sutra, (5) Uttara-Mimamsa y (6) Vedanta-Darsana. Hay cuatro capítulos (Adhyayas) en el Vedanta Sutra y cuatro divisiones (padas) en cada capítulo. Así que, el Vedanta Sutra es conocido como Sodasa-Pada porque éste contiene seis divisiones de códigos. El tema de cada división está totalmente descrito en términos de cinco diferentes materias expuestas (adhika ranas), las cuales son llamadas técnicamente pratijña, hetu, udajarana, upanaya y niga mana. Todo tema debe ser explicado necesariamente con referencia al Pratijña o una declaración solemne del propósito del tratado. Al comienzo del Vedanta-Sutra, hay una declaración solemne del propósito, athato brahma-jijñasa: "Ahora es el momento para inquirir acerca de la Verdad Absoluta".

Las razones (hetu) deben ser expresadas, los ejemplos (udaharana) deben ser dados en términos de varios factores, el tema (upanaya) debe ser traído gradualmente más cerca para entenderlo, y finalmente éste debe ser respaldado por citas autorizadas (nigamana) de los Sastras Védicos.

De acuerdo al gran Lexicógrafo Hemacandra (también conocido como Kosakara) el Vedanta contiene el significado de los Upanisads, que son por sí mismos partes de las porciones del Brahmana de los Vedas. Como el Profesor Apte describe en su diccionario, la parte del Brahmana provee las reglas para el empleo de los himnos de los diferentes sacrificios y da explicaciones detalladas del origen de los himnos. (Por otro lado, la parte del mantra contiene los himnos). Así, Hemacandra dijo que el Vedanta Sutra forma el suplemento de los Vedas. Como la palabra "Veda" significa "conocimiento" y "anta" significa "el final" el Vedanta proporciona comprensión apropiada del último propósito de los Vedas. Podemos notar de nuevo que los Upanisads, los cuales son en sí mismos partes de la porción Brahmana de los Vedas, respaldan el conocimiento dado en los Códigos del Vedanta-Sutra.

LAS HISTORIAS (Itihasas)

Las historias o Itihasas son literaturas Védicas suplementarias; ellas incluyen el Mahabharata y los Puranas. Como los rituales Védicos son difíciles de entender y el Vedanta Sutra es abreviado y altamente filosófico, las historias ofrecen conocimiento Védico en la forma de historias e incidentes históricos. El Chandogya Upanisad se refiere al Mahabharata y los Puranas como el Quinto Veda.

Los acharyas Védicos consideran las historias de los Puranas como reales, no sólo de este planeta, sino de muchos otros dentro del universo. Indudablemente, algunos de los datos históricos tomados de otros planetas no van de acuerdo con la vida en este (por ejemplo, los lapsos de vida fabulosamente largos, o la habilidad de volar sin ayuda mecánica). Pero no hay razón para considerar los Puranas como adiciones posteriores. Aquello que no pueda ser comprensible no es necesariamente inauténtico. Embree escribe: "Los Puranas estaban describiendo su entendimiento del universo, donde lo sobrenatural era común y los nacimientos milagrosos eran ordinarios". Los seguidores de los Puranas sostienen que considerando las situaciones de los diferentes planetas y las diferencias en tiempo y circunstancias, uno no debe encontrar los Puranas difíciles de entender. En otras palabras, "es tiempo de que los eruditos abandonen sus prejuicios y den a los Puranas su debido lugar como una fuente de la historia antigua de la India". Defensores de los Puranas sostienen que el gran sabio Sri Vyasadeva y los grandes acharyas (maestros) tales como Sukadeva, Suta, Maitreya, y más recientemente, Ramanuja y Madhva, aceptaron los Puranas como literatura Védica auténtica.

Los Puranas tratan principalmente de las actividades sobrehumanas de Bhagavan y Sus diferentes encarnaciones en diferentes eras. Narran también las actividades de los sabios y devotos de Bhagavan. Aún cuando no hay un historial cronológico estricto para estas historias, los acharyas Védicos no las consideran imaginarias. Los historiadores modernos buscan en vano una clave para su entendimiento, y por último, ya frustrados, ofrecen al fin teorías acerca de sus recopilaciones.

El Mahabharata, la historia del "Gran Reino de Bharatavarsa", describe la historia del antiguo imperio del mundo. Abarcando unos 100.000 versos, el Mahabharata es el poema más largo en el mundo de la literatura, y la tradición Védica confirma que este fue el trabajo de Vyasadeva. Esta epopeya relata cómo los Piadosos Pandavas derrocan a la demoníaca dinastía de los Kurus. Los Kurus arrebataron deshonestamente a los hermanos Pandavas su derecho al trono, los exiliaron en el bosque y a su regreso les negaron su tierra. El trabajo se centra en los sucesos de la batalla de 18 días entre los hijos de Kuru y sus primos, los hijos de Pandu. Algunas veces llamado el "Veda Krishna", el Mahabharata da importancia a Bhagavan Krishna, especialmente en su sección principal, el Bhagavad-gita.

Hay 18 Puranas principales: seis compuestos para gente en la modalidad de la ignorancia, seis para aquellos en la modalidad de la pasión y seis para aquellos en la modalidad de la bondad. De todos los Puranas, el Bhagavata Purana es el primero y el más conocido y leído en todo el mundo. El Bhagavata Purana (Srimad Bhagavatam) también es considerado como el comentario más directo del Vedanta-Sutra, ya que Vyasadeva es el autor de ambos.

Como tema principal, el Bhagavatam describe a Bhagavan Krishna y sus asociados y devotos. Los otros Puranas también describen los diferentes métodos por los cuales uno puede adorar a los Semidioses, pero el Bhagavatam trata solamente del Bhagavan Supremo. El verso inicial (janmady asya yatah) corresponde al primer verso del Vedanta Sutra e indica que Vyasadeva está escribiendo directamente acerca de la Verdad Absoluta, la fuente de todas las emanaciones. Como éste se centra en la adoración de la Suprema Personalidad de Dios, Bhagavan Sri Krishna, se puede decir que el Srimad Bhagavatam trasciende las secciones del Karma-Kanda de los Vedas (que tratan de sacrificios para ganancias materiales), las secciones del Jñana-Kanda (que tratan inquietudes filosóficas), y las secciones del Upadana-Kanda (que tratan de la adoración de los Semidioses). El Srimad Bhagavatam (1.2.6) describe el sendero más elevado de esta manera: "La suprema ocupación (dharma) para toda la humanidad, es aquella mediante la cual los hombres pueden llegar a prestar servicio amoroso y trascendental al Señor. Para que dicho servicio devocional satisfaga al yo por completo, debe estar libre de motivaciones y ser ininterrumpido".

Algunas veces el sendero del Bhakti indicado en este verso es objeto de criticas porque parece estar destinado a aquellos que no pueden dedicarse a una filosofía más elevada. Pero de acuerdo con el mismo Bhagavatam (1.2.12), el bhakti verdadero debe basarse en la comprensión de toda la literatura Védica. En otras palabras, el bhakti debe desarrollarse en cumplimiento de la filosofía Vedanta: "El sabio o estudiante sincero e inquisitivo, bien equipado con conocimiento y desapego, llega a comprender esa Verdad Absoluta por prestar servicio devocional en términos de lo que ha aprendido en el Vedanta-Sutri".

Como George Hart escribe: "El Bhagavata Purana está entre los mejores trabajos de devoción que se han escrito, siendo igualado, en mi opinión, solamente por otros trabajos en idioma Hindú". Sin embargo, uno debe entender el Srimad-Bhagavatam a la luz de la filosofía Vedanta. El Vedanta-Sutra explica la Verdad Absoluta a través de una lógica y argumento sobre el mismo. Generalmente, los recitadores profesionales del Srimad-Bhagavatam tratan sobre la sección del Rasa-Lila, que describe la famosa danza de Krishna con las doncellas de Vrndavana. Esta sección, (Canto 10, Capítulos 29 a 35) tomada fuera del contexto realmente se vuelve un obstáculo para nuestro entendimiento de Bhagavan Krishna y el Siddhanta Védico.

El Srimad-Bhagavatam comienza donde el Bhagavad-gita termina. El Bhagavad-gita afirma que si uno sabe acerca de las apariciones y actividades trascendentales de Bhagavan Krishna, se puede liberar del ciclo de nacimiento y muerte. El Srimad Bhagavatam comienza con el reconocimiento de Bhagavan Krishna como la causa de todas las causas; luego continúa narrando los pasatiempos de Krishna desde Su aparición hasta Su desaparición. Así, el Srimad-Bhagavatam es llamado el estudio de post-grado del Bhagavad-gita.

El Srimad-Bhagavatam se centra en Bhagavan Krishna como en la conclusión Védica. Como solamente Bhagavan Krishna exhibe los rasgos completos de Dios, se le confirma como la fuente de todas las encarnaciones, incluida la

expansión de Visnu. ete camsa-kalah pumsah krsnas tu bhagavan svayam: Bhagavan Krishna es el summum bonum. Este es el tema predominante del Bhagavatam.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI Y LA MUERTE.

"Un hombre nace solo y muere solo; él experimenta solo las consecuencias de sus buenas o malas acciones; y se va solo al infierno o al cielo". Canakya Pandit

Aunque los científicos modernos traten de controlar la muerte inevitable a través de la experimentación con drogas e investigando en laboratorios de dónde proviene la vida, aunque se construyan miles y miles de hospitales para controlar las enfermedades, aunque se desarrollen constantemente nuevas fórmulas gerentológicas y métodos de cirugía plástica, tenemos que admitir que la tasa de mortalidad todavía es del cien por ciento. Aunque la sociedad moderna haya desarrollado con éxito nuevas formas de arte, ciencia, y medios de intercambio cultural y de expresión, todavía tenemos que encontrar la solución al factor aterrador e invencible de la muerte. De hecho, nos hemos convertido en expertos descubriendo nuevas formas para acelerar la muerte inevitable. Los científicos reconocen que algo falta en el cuerpo muerto que estaba presente en el vivo. Sólo un momento antes, el cuerpo se movía, hablaba, pensaba !vivía! Si ellos pudieran aislar ese elemento e inyectarlo en el cuerpo muerto, la vida se podría prolongar indefinidamente. Pero todos sus intentos por llegar a ese punto son vanos, porque como el Bhagavad-gita afirma: "ese elemento es inmaterial y, por lo tanto, no se puede percibir con instrumentos humanos".

Como Yogis podemos comprender perfectamente que una vez que el atma (el elemento espiritual) abandona el cuerpo, no existe la más remota posibilidad de devolverle la vida. En otras palabras, el momento de la muerte no es nada más que la salida del alma de un cuerpo inútil. Así como nos quitamos vestiduras viejas y nos ponemos ropas nuevas, de la misma manera al momento de la muerte salimos de un cuerpo inútil que ha sido usado hasta el máximo, y entramos en uno nuevo, tal como un cuerpo joven cambia a un cuerpo adulto y eventualmente a un cuerpo anciano. Sin embargo, el yo interior permanece siendo el mismo. Esto prueba la capacidad del alma para aceptar cuerpos diferentes. De la misma manera, al momento de la muerte el alma entra en otro cuerpo, condicionado por el Karma de sus actividades y deseos anteriores.

La experiencia de la muerte es la más dramática que debemos padecer, porque sufrir muerte y nacimiento es contrario a nuestra naturaleza constitucional. Más aún, en realidad pertenecemos al mundo inmortal (espiritual), libre de las angustias del nacimiento y la muerte, la vejez y la enfermedad. Por lo tanto, no hay que asombrarse por nuestro deseo intenso de liberarnos de la muerte. Pero, mientras tratemos de hacerlo con una actitud desafiante, retando las insuperables leyes de la naturaleza, esos intentos sólo nos llevarán al fracaso.

El método científico para conquistar la muerte es dado en el Bhagavad-gita, donde Krishna dice que el estado de la mente a la hora de morir determina el cuerpo nuevo que uno recibe. Y luego dice que quien quiera que sea capaz de pensar en Él al momento de la muerte, mediante la perfección del Yoga, puede alcanzarlo inmediatamente en el mundo espiritual. Por eso el Yogi no le teme a la muerte, porque durante toda su vida se ha preparado para la muerte, considerando que ésta puede venir en cualquier momento. Si uno muere apegado a cosas materiales, está sujeto a recibir un cuerpo material otra vez para que así continúe satisfaciendo sus deseos materiales. Pero si al contrario, él se las arregla para purificar su mente, específicamente con el canto del mantra Hare Krishna, y tiene conciencia espiritual al momento de morir, él será protegido por la energía divina y, en consecuencia, liberado de las garras materiales.

Hay una historia fascinante en el Srimad-Bhagavatam, que ilustra la importancia de ese momento decisivo que es la muerte:

Había una vez un joven llamado Ajamila, quien había sido entrenado en el principio del servicio devocional o Yoga, durante toda su vida. Ajamila iba diariamente al bosque a conseguir flores y frutas para el templo. Un día, Ajamila vio a un hombre de clase baja abrazando a una criada. Aunque trató de borrar esa escena de su mente, no fue capaz, y resolvió que de una forma u otra trataría de encontrarse con la mujer en la primera oportunidad. Primero, la trajo a su casa como criada. Su apego aumentó con su asociación y abandonó muy pronto a su casta esposa y a su familia para dedicarse a ganar dinero para complacerla, lo que no era fácil. Por lo tanto, Ajamila realizó toda clase de actividades pecaminosas para aumentar sus ganancias. Así abandonó su entrenamiento de Yoga y se degradó al nivel de un mundano cualquiera, apegado por completo a los placeres mundanos.

En el curso de su vida no se preocupó por lo que era correcto o incorrecto y tuvo muchos hijos. A pesar de su posición miserable tuvo un niño más que muy pronto se convirtió en su preferido. Por fortuna, lo llamó "Narayana", que es un nombre Sánscrito del Señor Supremo y que significa "el lugar de abrigo y descanso de todas las entidades vivientes". Por lo tanto, estaba todo el día pronunciando inadvertidamente un nombre del Señor, aunque él sólo pensaba en su hijo consentido, Narayana.

Llegó el momento de la muerte. Yaciendo en su lecho, vio tres criaturas horribles, los mensajeros de la muerte, que venían a arrastrarlo a la corte de Yamaraja, donde los hombres pecadores son juzgados de acuerdo con sus actividades y se decide qué castigo y nacimiento siguientes tendrán. En su ansiedad, Ajamila comenzó a llamar a su hijo: !Narayana! ¡Narayana!, y estaba a punto de ser arrancado de su cuerpo, cuando de pronto aparecieron cuatro personas magnificas y efulgentes, los mensajeros del Señor Visnu, y detuvieron a los mensajeros de la muerte. Estos objetaron la interferencia, citando códigos religiosos y repitiendo detalles de la vida pecaminosa de Ajamila. Pero los mensajeros del Señor Visnu, más poderosos que el mismo Señor de la muerte, Yamaraja, insistieron: "Él cantó el nombre del Señor a la hora de su muerte, por lo tanto queda absuelto de todos sus delitos". "Pero, -dijeron los

mensajeros de la muerte- él no estaba llamando al Señor Narayana. Estaba pensando en su hijo, quien por coincidencia se llama así". Los mensajeros del Señor contestaron: "No importa, el nombre del Señor es absoluto".

Después, los dos grupos de mensajeros desaparecieron, y Ajamila que había estado consciente de todo lo ocurrido, recobró sus sentidos y se dio cuenta inmediatamente de sus delitos, y de los castigos que le esperaban, y también de la misericordia del Señor Supremo al eximirlo de su destino. Por consiguiente, con una determinación renovada, se dedicó al servicio devocional del Señor en un lugar sagrado, situado a orillas del Ganges y se perfeccionó poco a poco por medio de los procesos Yógicos.

Entonces los cuatro mensajeros del Señor que lo habían salvado, se acercaron a él de nuevo. Cuando Ajamila los reconoció, inmediatamente les ofreció sus respetos y reverencias. Tan pronto como los vio, abandonó su cuerpo material en la orilla del Río Sagrado y asumió de inmediato su forma original espiritual, que es la apropiada para asociarse con el Señor. Ajamila subió a un aeroplano dorado y fue directamente al reino del Señor, al mundo espiritual.

Esta narración no está hecha para animar al Yogi a que se dedique a las actividades pecaminosas durante su vida, sino que ilustra la potencia de cantar el nombre del Señor, y la protección que puede obtener el yogi sincero en el momento de la muerte. La muerte, entonces, se convierte en una experiencia liberadora en lugar de algo aterrador. Un gran poeta Vaisnava escribió:

"Mal razonan aquellos que dicen que los Vaisnavas mueren, cuando continúan viviendo en el sonido. Los Vaisnavas mueren para vivir, y viven para propagar el Santo Nombre".

Hay otro ejemplo que muestra la diferencia entre lo que significa la muerte para un Yogi y para un materialista. El gato atrapa un ratón y lo lleva en sus dientes, por tanto, para el ratón la boca del gato es la muerte personificada. De la misma manera, el gato lleva a sus gatitos en la boca de un lugar a otro, y ellos se sienten muy seguros agarrados por esos dientes. Análogamente, la muerte captura al materialista sin conciencia, y le destroza sin misericordia los apegos obtenidos. Por lo tanto, para los materialistas la muerte es su peor enemigo. Por otro lado, al Yogi también le llega la muerte, pero él la ve como si fueran las manos del Señor que vinieran por él para llevarlo a desempeñar su siguiente servicio, dondequiera que el Señor lo lleve. Él no está apegado ni a lo que lo rodea, ni a sus posiciones, mucho menos a su cuerpo físico, porque él sabe que su identidad verdadera es ser alma espiritual eterna, sirviente del Supremo. Así que la muerte es un asunto insignificante para el Yogi y en última instancia, una oportunidad para aumentar su servicio al Supremo.

En consecuencia, el sendero del Yoga nos permite superar el gran miedo (de la muerte) y ejecutar cumplidamente nuestros deberes en este mundo, alcanzando la morada suprema en esta vida presente.

SECCIÓN 7

EL YOGA Y LA SALUD.

DIETA PARA UN PLANETA ESPIRITUAL.

Segunda Parte.

Mucha gente es vegetariana por razones éticas, al pensar que no es del todo posible perdonar como "dominio del hombre" el asesinato de cuatro billones de animales cada año. Algunos otros no dudan en tomar vegetarianismo si ellos visitan un matadero o si ellos mismos tienen que matar los animales que luego se comen. Eufemismos tales como "sirloin", "pecho" o "chuleta" no esconderán por más tiempo el horror de la carnicería de vacas, y los compradores no estarán más de acuerdo en colocar en sus bocas pedazos de cuerpos de vacas. Estas visitas son repulsivas para todos los comedores de carne. Algunos pensarán: "¿Entonces qué? ¿Quién va a castigarme? El gobierno no arresta a nadie por matar vacas". Pero ellos están equivocados: KARMA INSTANTÁNEO, DESPERDICIO INSANO.

Se ha probado científicamente que la dieta norteamericana rica en carne es la causa de muchas enfermedades. Unos cuantos ejemplos: Algunos investigadores han encontrado que la carne frita produce carcinógenos, agentes causantes del cáncer. La leche de pecho de las mujeres no-vegetarianas contiene diez veces más pesticidas que la de las vegetarianas. Muchos norteamericanos, especialmente aquellos que son más ricos, comen casi dos veces más de las proteínas que necesitan, y esto tiende casi siempre a colocar el calcio fuera de los huesos y a ubicarlo en el torrente sanguíneo. Este proceso puede producir la pérdida de fuerza de los huesos y su debilitamiento alrededor de los cuarenta años. Evidencias que vinculan la dieta norteamericana con el cáncer y otras enfermedades, han hecho que el Senado de los Estados Unidos pida un aumento en el consumo de los alimentos vegetarianos en la dieta nacional. Sodio, nitrato, hormonas y antibióticos, dados a animales en grandes cantidades para engordarlos y tranquilizarlos, son pasados al consumidor y muchos investigadores piensan que son la causa primordial de enfermedades.

Por supuesto, todos estos factores no son la causa original de las enfermedades, pero son ellos mismos manifestaciones de causas sutiles, como violaciones de las leyes de la naturaleza. Los seres humanos están hechos para comer alimentos vegetarianos, pero cuando sus apetitos incontrolables los llevan a comer carne deben sufrir del Karma, el cual es compartido por todos los que participan en la carnicería: desde los ganaderos a los carniceros, los compradores, los cocineros y los consumidores. Esta es la verdadera conexión entre la dieta y la enfermedad: "Karma instantáneo". Se manifiesta inmediatamente, como en el caso del botulismo, un envenenamiento mortal, o más tarde, como en el caso del debilitamiento de los huesos; se puede manifestar individualmente, como en el caso infernal de un cáncer, o colectivamente, como en la carnicería masiva de la peste bubónica. Pero en cualquier caso no hay escape a las reacciones del karma. Cosechamos lo que sembremos en esta vida o en la próxima, porque la naturaleza tiene su justicia por encima de cualquier estado.

El Bhagavad-gita revela cómo el vegetarianismo estricto (cuando se integra con el Bhakti-Yoga) puede contrarrestar el karma. Los devotos son liberados de las reacciones del karma porque ellos primero ofrecen todos sus alimentos al Señor, mientras que otros, quienes preparan sus alimentos únicamente para la gratificación personal de sus sentidos, comen sólo pecado". (Bg. 3.13) En otras palabras, cualquiera que ofrece sus alimentos de acuerdo con los principios del Bhakti-Yoga, se convierte trascendental a todas las reacciones del Karma, mientras que aquel que rechaza hacer esto incurre en un mal karma. Más aún, cuando se actúa sin karma puede unir su conciencia a la de Dios y llegar a conocer Su presencia personal a cada paso. Este es el verdadero beneficio del prasada (comida ofrecida).

Económicamente, la dieta no-vegetariana ha producido una tragedia. Desde 1.950 hasta 1.970, la producción de granos en los Estados Unidos aumentó en un 50%. Pero, ¿cómo fue distribuido ese grano? Realmente, a la ganadería se le da el 85% del maíz comestible, cebada, avena, sorgo y la soya que no se exportó y que fue producida en los Estados Unidos. Además, los Norteamericanos dan a los animales casi la mitad del trigo que ellos mismos comen. Una gran parte de la tierra de Estados Unidos se utiliza actualmente para levantar ganado, tierra valiosa que podría ser usada para cultivar granos. Mucha gente está de acuerdo con que desperdiciar la comida es un pecado. Sin embargo, todo este esfuerzo y energía producen solamente cerca de una libra de proteína de carne por dieciséis libras de granos; únicamente lo que se desperdicia, podría cubrir el 90% del déficit mundial de proteínas anuales.

En Centroamérica, donde el 70% de los niños están hambrientos, el 50% de la tierra es utilizada para "cultivos efectivos" (cultivos tales como lirios que crecen rápido, dejan muchas ganancias, pero son de muy poco uso para la supervivencia humana). Mientras que las multinacionales utilizan las mejores tierras para sus "cultivos efectivos" (café, té, tabaco, comidas exóticas), la gente del país es forzada a utilizar las tierras pendientes y erosionadas, en las cuales es muy difícil cultivar.

Fondos para el desarrollo han sido dedicados a irrigar el desierto del Senegal para que las compañías multinacionales puedan cultivar berenjenas y mangos, para llevarlos por avión a los mejores restaurantes de Europa.

En Haití, una de las tierras más ricas del mundo, la mayoría de los campesinos totalmente empobrecidos luchan por sobrevivir tratando de cultivar alimentos en las pendientes de hasta 45° de las montañas. Ellos dicen que son exiliados desde su nacimiento. Estas tierras pertenecen ahora a una élite enriquecida; el ganado es traído por firmas americanas para su cría y luego es re-exportado a restaurantes de hamburguesas.

El resultado de este sistema es una producción masiva de carne. "El grano del hombre pobre es convertido en sifón para alimentar la vaca del hombre rico", dice el director de un grupo de Consejeros de Proteínas de las Naciones Unidas. A medida que la demanda por la carne aumenta, las naciones ricas están comprando más y más granos para alimentar los cerdos y el ganado. Las provisiones de grano una vez utilizadas para alimentar a la gente, son vendidas al mejor postor e incontables seres humanos están condenados a la inanición. "El rico puede competir por la comida del hombre pobre, pero el pobre no puede hacerlo"

Por otro lado, por cada libra de grano que una vaca come, produce una pinta de leche (un cuarto de galón), del cual se saca queso, mantequilla y yoghurt. Estos alimentos suplen todos los nutrientes esenciales para una dieta humana, cuando son inteligentemente combinados con granos, frutas y vegetales.

Existen por lo menos 40 clases de vegetales, nueve clases de granos, veinte clases de frutas, veinte clases de frijoles y arvejas y veinte clases de nueces disponibles en el mercado, además de los productos lácteos. ¿Cuál es entonces, la necesidad de toda esa violencia y desobediencia a las leyes más elevadas de la humanidad, de la naturaleza de Dios?

CAMPOS RELATIVOS POR ACRE DE PROTEÍNA UTIL PROVENIENTE

DE VARIAS FUENTES ALIMENTICIAS. (Gráfico)

Citaremos enseguida algunas frases de célebres personalidades que fueron vegetarianos: "Realmente el hombre es el Rey de las bestias, porque su brutalidad excede la de aquellas. Nosotros vivimos de la muerte de otros. ¡Somos cementerios! Desde muy pequeño renuncie a comer carne, y llegará el tiempo cuando los hombres vean el asesinato de animales del mismo modo en que miran ahora el asesinato de hombres". Leonardo Da Vinci.

Mientras que seamos tumbas vivientes, ¿cómo podemos esperar una condición de vida ideal sobre la tierra?". León Tolstoy.

"Los animales son mis amigos...y yo no me como a mis amigos. Esto es tremendo, no solo el sufrimiento y la muerte de los animales, sino el hombre suprimiendo en él mismo, innecesariamente, su más elevada capacidad espiritual: la de la simpatía y piedad hacia las criaturas vivientes, justamente como a sí mismo, y al violar sus propios sentimientos se convierte en un ser cruel". George Bernard Shaw.

"La paz mundial, o cualquier otra clase de paz, depende en su mayor parte de la actitud mental. El vegetarianismo nos puede dar la actitud mental correcta para la paz...nos lleva hacia una mejor, más justa y más pacífica comunidad de naciones". Unu, Primer Ministro de Burma.

"Es mi punto de vista que la forma vegetariana de vida, únicamente por su efecto físico en el temperamento humano, sería la influencia más beneficiosa para la humanidad". Albert Einstein.

ALGUNOS VEGETARIANOS FAMOSOS

Albert Einstein, Platón, León Tolstoy, Bob Dylan, Luisa May Alcorr, Susan St. James, Henry David Thoreau, Sócrates, el Papa Alejandro, Ovidio, Sir Isaac Newton, H.G. Wells, Pitágoras, Ralph Waldo Emerson, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Candice Bergen, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Horace Greely, Leonardo Da Vinci, Clemente de Alejandria, Buddha, Dick Gregory, John Wesly, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, John Milton, Charles Darwin, General

William Booth, Plutarco, Paul Newman, Séneca, Albert Schweitzer, Percy Bysshe Shelley, Dr. J.H. Kellog, San Francisco, Clint Walker, Upton Sinclair, James Coburn, George Bernard Shaw, Dalai Lama.

¡Vamos a cantar Hare Krishna, a vivir como vegetarianos estrictos y ser felices en esta vida y en la próxima!

Veremos ahora una postura de rotación para la columna:

ARDHA-MATSYENDRASANA.

Siéntese con las piernas estiradas, juntas y hacia adelante. Doble la pierna derecha manteniéndola junto a la izquierda y colocando el pie derecho bajo el muslo izquierdo, de tal manera que el talón toque el perineo. Ahora recogiendo su pierna izquierda hacia su pecho, hágala pasar por encima de la pierna derecha y apoye la planta del pie izquierdo en el suelo, al lado del muslo derecho. A continuación, girando un poco los hombros de derecha a izquierda, haga pasar su brazo derecho por la cara externa de la pierna izquierda hasta que su mano derecha tome el pie izquierdo. Aplicando así un movimiento de rotación a la columna. A continuación, haga el mismo ejercicio girando hacia el otro lado. Es muy probable que no consiga hacerlo los primeros días, no se desanime, rote el tronco hasta donde alcance y en poco tiempo habrá logrado el éxito.

ARDHA-MATSYENDRASANA (Ilustración)

BENEFICIOS:

Corrige las desviaciones de la columna, beneficia el sistema nervioso, el hígado, páncreas, bazo, intestinos y riñones. Cura el lumbago y los reumatismos musculares de la espalda. Previene contra la dispepsia y la constipación.

Y ahora nuestra exquisita receta vegetariana:

KITRI

Ingredientes:

1 Taza de Arroz, 1 Taza de dahl urad, o dahl mung o arvejas partidas, 1 Cucharada de sal, 1 Cucharadita de color, 2 Pimentones picados, 1/2 Coliflor o repollo, 2 Tazas de habichuelas, l Papa pequeña, l/4 Taza de mantequilla, 5 Tazas de agua, 2.5 cms de jengibre fresco, 1 Cucharadita de semilla de anís, l/2 Cucharadita de asafetida, 2 Cucharaditas de cominos molidos.

Lave el arroz y el dahl completamente. Colóquelos en una olla grande con tapa y añada el agua. Hierva. Añada la sal y las especias. Corte el coliflor en rebanadas grandes, o corte la col en trozos grandes. Corte la papa en trozos de 4 cms; remueva las fibras de las habichuelas y pártalas en pedazos de 5 cms. Añada las verduras inmediatamente o después de que el Kitri se haya dejado hervir a fuego medio, tapado, durante media hora, para que las verduras estén más tiernas. Revuelva una o dos veces, pero no muy frecuentemente. Al revolver demasiado, el Kitri queda muy espeso. Cocine a fuego medio hasta que esté bien cocido y las verduras estén muy tiernas. Añada la mantequilla y revuelva ligeramente. Ofrezca a Krishna.

Bueno querido estudiante, queremos recordarle que si no ha enviado su examen debidamente diligenciado, lo haga a la mayor brevedad posible. Estamos muy interesados en saber cuánto ha avanzado en el sendero del Yoga. ¡Hasta la próxima!

Om Tat Sat.

Los Instructores

ESTA COLUMNA FUE CONSTRUÍDA POR HELIODORUS, EL EMBAJADOR DE GRECIA EN LA INDIA, EN EL AÑO 113 ANTES DE CRISTO, EN LA CIUDAD DE BESNAGAR EN LA INDIA. LA INSCRIPCIÓN EN LA COLUMNA DICE QUE HELIODORUS SE CONVIRTIÓ EN UN SEGUIDOR DE LAS ENSEÑANZAS DE SRI KRISHNA.